

# แกงเผ็ดหมูกับฟักทอง



# แกงเผ็ดหมูกับฟักทอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อหมูหั่นชิ้นบาง	1.7 กิโลกรัม		2 กิโลกรัม	221 บาท
ฟักทองปอกเปลือกหั่นชิ้นหนา ½ นิ้ว	1.4 กิโลกรัม		2 กิโลกรัม	60 บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด	120 กรัม (½ ถ้วยตวง)		150 กรัม	12 บาท
หัวกะทิ	1.2 กิโลกรัม (4 ¾ ถ้วยตวง)		1.5 กิโลกรัม	84 บาท
หางกะทิ	3 กิโลกรัม (12 ถ้วยตวง)		-	
น้ำมันพืช	60 กรัม (¼ ถ้วยตวง)		-	3 บาท
โหระพา	140 กรัม		200 กรัม	10 บาท
น้ำปลา	160 กรัม (½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)		-	6 บาท
น้ำตาลปีบ	15 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)		-	1 บาท
				<b>รวม 397 บาท</b>

\*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 60

## วิธีทำ

- ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันพืช พอหอมใส่หัวกะทิตะน้อย ผัดจนแตกมันเล็กน้อย (ใช้หัวกะทิประมาณ 1 ถ้วย)
- ใส่น้ำพริกแกงผัด พอสุก ตักใส่หม้อหางกะทิ ต้มพอเดือด ใส่ฟักทองต้มจนสุก
- ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ ใส่หัวกะทิที่เหลือ ใส่โหระพา กดให้หอม ปิดไฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 12-15 บาท

### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

หมู	4-5 ชิ้น (25 กรัม)
ฟักทอง	6-7 ชิ้น (30 กรัม)
น้ำแกง	1/3 ถ้วยตวง (85 กรัม)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์อี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
180	7.92	12.41	10.13	21.15	1.6	23.66	0.17	0.1	4.81	2.6	448.72

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 61 : 22